



おきなわレシピ



クーバイリチー



expression

クーバイリチーは昆布（クーブ）の炒め煮。沖縄県内での昆布の生産はないが、消費量は日本有数。その背景としては、中国への昆布の輸出に琉球を経由しており、貿易品に適されない品を琉球内で消費していた。豚肉と煮ることで野菜不足を補い、豚肉のコレステロールを取り除く効果があるといわれている。

材 料 (3人分)

■ 昆布（水に戻した状態）	： 150g	■ 醤油	： 55ml
■ 豚の三枚肉ブロック	： 100g	■ みりん	： 60ml
■ こんにゃく	： 70g	■ 砂糖	： 30g
■ 干しシイタケ（水に戻した状態）	： 30g	■ 塩	： 適量
■ ゆで汁	： 350ml	■ 油	： 5ml



つくり方

1. 昆布は水で30分程もどし、豚肉は塊のまま30分程湯がく。※ゆで汁は使うので捨てない。
2. 昆布は5cm程度の短冊にカットする。又メリを取るために2~3分ゆで、一度洗って水をきる。
3. 1の豚肉を適当な大きさの短冊切りにする。
4. フライパンに豚肉をいれて少し炒める。
5. 昆布、こんにゃく、干しシイタケに、みりん、醤油、砂糖と1の豚肉のゆで汁を350ml程入れる。
6. 中火で汁気がなくなるまで、20分程炒め煮にする。（少し汁気が残る程度が目安。）
7. 最後に塩で味を調べて完成。

豚肉を赤身に変えたり、かまぼこを加えたりしてアレンジしてもGOOD!



■ 沖縄の方言「いっぺーまーさん」って???

「いっぺー」は「いっぱい」「たくさん」「とても」です。「まーさん」は「美味しい」「うまい（旨い）」です。